

¿ESTRÓGENOS? MEJOR NATURALES

El consumo de **fitoestrógenos** se presenta como un **complemento efectivo en los tratamientos de menopausia**

18/08/2008
Diana Estro
Pagio

Según la Sociedad Internacional de Menopausia esta se define como "el momento de la vida de la mujer en el que llega a término su ciclo fisiológico de menstruación y la función de los ovarios, cesando definitivamente su capacidad reproductiva".

Es una época de cambio en la que los cuidados de la salud integral de la mujer se vuelven mucho más importantes e impostergables, pues a los 50 años, edad promedio en que se completa el proceso de menopausia, la mujer actual todavía espera vivir por lo menos un tercio más de su vida.

Sonia Cerdas, especialista en Endocrinología y Menopausia, afirma que este es un proceso durante el cual una buena calidad de vida (control médico, ejercicio físico, buena alimentación y salud mental), son claves para sobrellevar la menopausia sin mayores problemas.

LOS FACTORES DIETÉTICOS

Dentro de estos factores, el de la alimentación es una prioridad. Según la especialista, tanto antes, como durante el proceso de menopausia conviene incluir en la dieta suficiente cantidad de fibra y calcio, así como disminuir el consumo de grasa y azúcares simples.

"Lo más importante es mantener un nivel saludable para evitar complicaciones típicas como la elevación del colesterol, sobrepeso o bien osteoporosis, padecimientos comunes en mujeres que superan los 45 años" comentó.

Aunado a esto, el consumo de fitoestrógenos (compuestos vegetales que tienen actividad estrogénica, es decir, producen los efectos de los estrógenos, y tienen



"débil" de estrógeno y que se encuentran en más de 300 especies vegetales, principalmente en la soya y sus derivados.

En la actualidad se conocen unos 30 fitoestrógenos, entre los más estudiados destacan los cumestanos, lignanos e isoflavonas. Todos estos fitoestrógenos son derivados del fenilpropano.

El cumestrol es el representante más significativo de los cumestanos, y se encuentra en la alfalfa y las coles (repollitos, coliflor, brócoli, etc.).

Entre los lignanos destaca el sesolaricirosinol que se encuentra en las lentejas y cereales y entre las isoflavonas hay muchos compuestos, pero los más notables son la genisteína y la daidzeína que están presentes principalmente en la soya.

una estructura bioquímica similar a estos) también es recomendable.

Según la especialista el consumo de este tipo de "estrógeno vegetal" siempre estará auspiciado como beneficioso para la salud en general.

"En el caso de la mujer en período de menopausia el consumo de fitoestrógenos, según algunos estudios publicados, ha demostrado ser beneficioso, sobre todo como agente que puede favorecer el control de las grasas y ayudar a la absorción de calcio, al mismo tiempo ayuda a aliviar los sofocos de calor y los sudores nocturnos, característicos de esta etapa" dió.

CÓMO BENEFICIA LA SOYA

La soya ha probado su fama en múltiples estudios. Según investigaciones de la Escuela de Enfermería de la Universidad de San Francisco, California, y publicados en la página web de la Agencia Universitaria de Periodismo Científico, afirman que las mujeres que consumen dietas altas en fitoestrógenos, presentes en la soya, tienen menos síntomas de la menopausia que las que no lo hacen, pues éstos estimulan la producción de estrógenos y progesterona. Igualmente, las investigaciones han demostrado que estas sustancias ayudan a prevenir el

¿DÓNDE ESTÁN?

Los fitoestrógenos están presentes en más de 300 especies vegetales como:

- Derivados de la soya (frijoles, leche, tofu y aceite)
- Vegetales de hoja verde (todas las coles)
- Brócoli
- Zanahoria
- Chile dulce
- Tomate
- Lentejas
- Cereales
- Frutas cítricas

Información suministrada por ASA (American Soybean Association).

Según la especialista, "las isoflavonas pueden ayudar sobre todo a las mujeres que no pueden usar hormonas sintéticas, ya sea por intolerancia gástrica, porque les produce sobrepeso o porque lo tienen contraindicado, debido a una enfermedad mamaria previa", sin embargo, el uso de terapia natural y hormonal no son excluyentes, acotó.

"Tanto la mujer climatérica como su médico deben valorar si el uso de estrógenos naturales es su mejor opción o si éstos pueden ser un complemento al tratamiento indicado por el médico", dijo.

FUENTE NATURAL

Los fitoestrógenos son sustancias que se comportan en el cuerpo como una forma

cáncer de seno.

"En la alimentación diaria, las mujeres de cualquier edad deben consumir soya, pues este alimento posee otros efectos benéficos. Además, se reduce la ingestión de grasas saturadas" apunta el estudio. Coincidentes con este estudio, la Universidad de Illinois, publicó recientemente los resultados de un estudio a cargo de la doctora Susan Potter, quien estudió durante seis meses los efectos de la soya en 66 mujeres, que después de la menopausia no estaban recibiendo terapia hormonal. La especialista observó que las mujeres que ingirieron una mayor cantidad de isoflavonas, un compuesto químico contenido en ese alimento, aumentaron en un 3 por ciento la densidad de su masa ósea.

